

**PZKOSZ**

POLSKI ZWIĄZEK KOSZYKÓWKI  
 ul. Siedmiogrodzka 9, 01-204 Warszawa  
 Tel./fax. +48 22 836 38 00  
 www.pzkosz.pl, pzkosz@pzkosz.pl  
 NIP: 527-20-43-457, REGON: 000866604, KRS: 0000033466

**PROGRAM KURSU****TREnerskiego z Koszykówki – Licencja B****Część ogólna kursu trenerskiego z koszykówki – licencja B**

Lp	Przedmiot	Liczba godzin	e-learning
<b>Przedmioty podstawowe:</b>			
1.	Anatomia	4	4
2.	Biochemia	4	4
3.	Biomechanika	4	4
4.	Fizjologia	8	6
5.	Pedagogika	4	4
6.	Psychologia	8	6
7.	Pierwsza pomoc	2	
8.	Prawo w sporcie	2	2
9.	Odnowa biologiczna	6	4
10.	Żywienie w sporcie	6	4
11.	Teoria motoryczności	6	4
12.	Teoria treningu sportowego	6	4
<b>RAZEM:</b>		<b>60</b>	<b>50</b>

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR OFICJALNY



SPONSOR



PARTNER KOSZYKÓWKI 3x3



PARTNERZY TECHNICZNI



OFICJALNA WODA



PARTNERZY





## Część specjalistyczna kursu trenerskiego z koszykówki – licencja B

**Cele kursu** - przekazanie uczestnikom wiedzy oraz umiejętności praktycznych, niezbędnych w przyszłej pracy zawodowej do realizacji zadań pedagogicznych z zakresu szkolenia zawodników uprawiających wyczynowo koszykówkę na różnych poziomach zaawansowania sportowego w szczególności: opanowanie umiejętności technicznych, zapoznanie się z podstawami współpracy grupowej, taktyki ataku i obrony, organizacją zawodów sportowych na różnych szczeblach rozgrywek, przyswojeniem wiedzy pozwalającej efektywnie kształtować i diagnozować podstawowe zdolności motoryczne, poznanie zasad planowania treningu sportowego, umiejętności przeprowadzenia naboru i selekcji, zapoznanie się z podstawami psychologii. Przygotowanie konspektów zajęć treningowych z koszykówki, samodzielne prowadzenie części lub całych zajęć. Wdrożenie do samodzielnego prowadzenia zespołu podczas walki sportowej. Inspiracja do dalszego i permanentnego podnoszenia poziomu praktycznych umiejętności trenerskich oraz wiedzy niezbędnej do optymalizacji procesu szkoleniowego.

**Warunki przyjęcia** – warunkiem przyjęcia jest ukończony kurs na licencję C lub kurs instruktorski (przed deregulacją przepisów) zatwierdzony przez PZKosz.

Osoby, które ukończyły AWF mają możliwość uczestniczenia tylko w część specjalistycznej kursu z zaliczeniem przedmiotów podstawowych na podstawie przedstawionej dokumentacji.

**Kryteria ukończenia kursu** - obecność i aktywny udział w zajęciach, uzyskanie pozytywnej oceny z konspektu oraz prowadzenia zajęć treningowych, pozytywna ocena z egzaminu oraz stażu trenerskiego.

CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA			
Dział	Działy	Liczba godzin	e-learning
I	Charakterystyka dyscypliny	2	2
II	Przepisy i sędziowanie	2	2
III	Struktura treningu, metody, formy i środki treningowe stosowane w koszykówce	6	2
IV	Przygotowanie techniczne	24	
V	Współpraca grupowa	18	
VI	Taktyka zespołowa	18	
VII	Przygotowanie motoryczne w koszykówce	20	
VIII	Psychospołeczne aspekty pracy z zespołem	10	6
IX	Planowanie procesu szkoleniowego	8	4



# PZKosz

POLSKI ZWIĄZEK KOSZYKÓWKI  
 ul. Siedmiogrodzka 9, 01-204 Warszawa  
 Tel./fax. +48 22 836 38 00  
 www.pzkosz.pl, pzkosz@pzkosz.pl  
 NIP: 527-20-43-457, REGON: 000866604, KRS: 0000033466

X	Ocena efektów szkoleniowych i walki sportowej	6	4
XI	Przygotowanie do meczu	6	
XII	Warsztaty praktyczne	30	
	<b>Zajęcia – suma godzin</b>	<b>150</b>	<b>20</b>

**K**  
**ur**  
**s**  
**na**

**licencję B obejmuje 150 godz. części specjalistycznej z koszykówki (20 godz. w formie e-learningu) oraz 60 godz. z przedmiotów podstawowych (50 godz. w formie e-learningu).**

## **Treści szczegółowe części specjalistycznej**

### **I. Charakterystyka dyscypliny**

Lp.	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)	Liczba godzin 2(2)
1	Charakterystyka strukturalna	
2	Charakterystyka fizjologiczna	

### **II. Przepisy i sędziowanie**

Lp.	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)	Liczba godzin 2(2)
1	Przepisy do gry i sędziowanie	
2	Regulamin PZKosz	
3	Systemy rozgrywek	
4	Protokołowanie, obsługa urządzeń stolika sędziowskiego (zajęcia praktyczne)	

### **III. Struktura treningu, metody, formy i środki treningowe stosowane w koszykówce**





Lp.	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)	Liczba godzin 6(2)
1	Zasady, metody, formy i środki nauczania koszykówki	
2	Struktura treningu sportowego	
3	Okresy szkolenia w koszykówce	
4	Jednostka treningowa	
5	Mikrocykl treningowy	

#### IV. Przygotowanie techniczne

Lp.	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)	Liczba godzin 24
1	Systematyka techniki w koszykówce	
2	Rola, rodzaje i efekty różnego typu rozgrzewek w treningu koszykarskim	
3	Kształtowanie decyzyjności z wykorzystaniem ćwiczeń technicznych	
4	Doskonalenie chwytów i podań – ćwiczenia w różnych formach organizacyjnych, ćwiczenia z wykorzystaniem różnej ilości piłek, forma zabawowa	
5	Tworzenie linii podania kozłem, zwodem, podaniem dodatkowym	
6	Doskonalenie kozłowania – forma zabawowa, eliminacja kontroli wzrokowej, ćwiczenia w parach, kozłowanie dwoma piłkami, kozłowanie z przeciwnikiem	
7	Technika i metodyka nauczania rzutów sytuacyjnych	
8	Doskonalenie rzutów sytuacyjnych	
9	Zasób ćwiczeń do doskonalenia techniki, wykorzystanie rywalizacji do doskonalenia skuteczności rzutów	
10	Zastosowanie formy zabawowej w doskonaleniu techniki ataku	
11	Ćwiczenia kompleksowe jako ważny środek treningowy w doskonaleniu techniki ataku	
12	Doskonalenie poruszania się w obronie różnymi sposobami, łączenie kroku odstawno-dostawnego z biegiem	
13	Wykorzystanie formy zabawowej w nauczaniu i doskonaleniu techniki obrony	
14	Zastosowanie i nauka pozycji potrójnego i podwójnego zagrożenia oraz wyjścia do piłki po literze V, I, L	
15	Zasady i zasób ćwiczeń do nauczania i doskonalenia gry 1x1 z piłką na różnych wysokościach boiska	

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR OFICJALNY



SPONSOR



PARTNER KOSZYKÓWKI 3x3



PARTNERZY TECHNICZNI



OFICJALNA WODA



PARTNERZY





16	Doskonalenie krycia zawodnika bez piłki zgodnie z zasadą trójkąta w odległości jednego i więcej podań od piłki, doskonalenie odcięcia zawodnika, strona piłki i pomocy, krycie zawodnika ścinającego,	
17	Doskonalenie zastawiania zawodnika rzucającego i zawodnika po stronie pomocy, zbiórka piłki z tablicy	
18	Technika i doskonalenie gry zawodnika środkowego w ataku – rzuty, pozycja tyłem do kosza, wyjście do piłki na pozycję wysoką, średnią i niską, walka o pozycję	
19	Technika i doskonalenie gry zawodnika środkowego w obronie – pozycja otwarta, półzamknięta i zamknięta, krycie wyjścia do piłki, walka o pozycję, zmiana ustawienia w zależności od położenia piłki	
20	Indywidualizacja szkolenia w zakresie techniki ataku i obrony	

## V. Współpraca grupowa

Lp.	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)	Liczba godzin 18
1	Podstawowe formy współpracy grupowej w ataku	
2	Podanie i wbiegnięcie – nauczanie ruchu, decyzyjność, zastosowanie w warunkach gry (fragmenty, małe gry, gra szkolna)	
3	Penetracja i odegranie	
4	Podanie z ręki do ręki	
5	Zasłony – rodzaje, technika, kryteria skuteczności, kryteria stosowania na różnych poziomach szkolenia	
6	Zasób ćwiczeń do nauczania i doskonalenia zasłon	
7	Zasłony do piłki	
8	Inne zasłony	
9	Gra do środka i na zewnątrz	
10	Podstawowe formy współpracy grupowej w obronie	
11	Obrona zasłon do piłki	
12	Obrona zasłon od piłki	
13	Małe gry w doskonaleniu współpracy w ataku i obronie	

## VI. Taktyka zespołowa

Lp.	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)	Liczba godzin 18
1	Definicje i systematyka taktyki ataku, kryteria i wymagania stosowania poszczególnych form atakowania	
2	Szybki atak – definicja, zasady i fazy, przykłady rozwiązań organizacji ataku	



# PZKosz

POLSKI ZWIĄZEK KOSZYKÓWKI  
ul. Siedmiogrodzka 9, 01-204 Warszawa  
Tel./fax. +48 22 836 38 00  
www.pzkosz.pl, pzkosz@pzkosz.pl  
NIP: 527-20-43-457, REGON: 000866604, KRS: 0000033466

	szybkiego i jego kontynuacji	
3	Nauka i doskonalenie rozgrywania przewag liczebnych jako zakończenie szybkiego ataku, przykładowa organizacja ataku szybkiego w 5-ach	
4	Definicje i systematyka taktyki obrony, kryteria i wymagania stosowania poszczególnych systemów broni	
5	Zasób ćwiczeń do doskonalenia współpracy w obronie w układzie „box”	
6	Sposoby przeciwdziałania zasłonom	
7	Zespołowa obrona zasłon	
8	Gra według zasad – zalety i wady, podstawowe zasady dla zawodników obwodowych i środkowych, zasady współpracy	
9	Zasób ćwiczeń do nauki atakowania pozycyjnego w oparciu o grę według zasad	
10	Budowanie ataku pozycyjnego opartego na różnych formach współpracy	
11	Sytuacje specjalne	
12	Zasady oraz nauczanie zespołowej obrony każdy swego na różnych wysokościach boiska	
13	Obrona strefowa – ustawienia, zasady, kryteria stosowania	
14	Zasób ćwiczeń do nauczania wybranej obrony strefowej	
15	Zona Press – ustawienia, wymagania, zadania dla poszczególnych graczy, nauczanie	
16	Gra szkolna na różnych etapach zaawansowania technicznego i taktycznego	

## VII. Przygotowanie motoryczne

Lp.	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)	Liczba godzin 20
1	Znaczenie przygotowania motorycznego w koszykówce, funkcjonalny profil gry	
2	Kształtowanie siły mięśniowej – rodzaje, metody, środki	
3	Kształtowanie wytrzymałości – rodzaje, metody, środki	
4	Kształtowanie gibkości	
5	Kształtowanie szybkości i zwinności	
6	Kształtowanie mocy mięśniowej w oparciu o ćwiczenia plajometryczne	
7	Kształtowanie wiodących zdolności koordynacyjnych	
8	Trening funkcjonalny – zakres, cele, metody, środki	
9	Stosowanie treningu motorycznego w różnych okresach szkoleniowych	

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR OFICJALNY



SPONSOR



PARTNER KOSZYKÓWKI 3x3



PARTNERZY TECHNICZNI



OFICJALNA WODA



PARTNERZY





10	Kształtowanie zdolności motorycznych poprzez ćwiczenia techniczno-taktyczne	
11	Ocena poziomu zdolności motorycznych – testy boiskowe	
12	Ocena poziomu zdolności motorycznych – testy laboratoryjne	
13	Formy realizacji treningu motorycznego w koszykówce	
14	Ogólny model przygotowania motorycznego	
15	Wykorzystanie urządzeń niezbędnych do realizacji treningu motorycznego	

## VIII. Psychospołeczne aspekty pracy z zespołem

Lp.	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)	Liczba godzin <b>10</b>
1	Diagnoza intencji zawodnika	
2	Kształtowanie pewności siebie	
3	Utrzymywanie równowagi emocjonalnej w treningu i w meczu	
4	Trening koncentracji	
5	Budowanie spójności grupy	
6	Indywidualizacja postępowania w zależności od profilu psychologicznego zawodnika – Extended DISC	
7	Przygotowanie do meczu – analiza przeciwnika, rozłożenie akcentów w mikrocyklu, odprawy przedmeczowe, wybór pierwszej piątki	
8	Zasady postępowania i zachowania trenera w trakcie zawodów sportowych, motywowanie, wyznaczanie zadań, ocena gry zawodnika i zespołu	

## IX. Planowanie procesu szkoleniowego

Lp.	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)	Liczba godzin <b>8</b>
1	Planowanie obciążeń treningowych na różnych etapach szkolenia	
2	Budowa jednostki treningowej, rodzaje jednostek treningowych	
3	Przykładowe jednostki treningowe o określonym akcencie i dla różnych grup pod względem zaawansowania techniczno-taktycznego	
4	Nabór i selekcja – kryteria, ograniczenia i zasady postępowania	
5	Planowanie szkolenia dla grup młodzieżowych – plan perspektywiczny, roczny, mezocykle, mikrocykle,	
6	Program, organizacyjno-szkoleniowy obozów sportowych	



## X. Ocena efektów szkoleniowych i przebiegu walki sportowej

Lp.	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)	Liczba godzin 6
1	Rejestracja i kontrola obciążeń treningowych	
2	Kontrola przygotowania techniczno-taktycznego	
3	Rejestracja i analiza walki sportowej – zapis video, arkusze obserwacyjne, wskaźniki statystyczne	
4	Przygotowanie odprawy pomeczowej	

## XI. Przygotowanie do meczu

Lp.	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)	Liczba godzin 8
1	Metody gromadzenia informacji dotyczących przeciwnika	
2	Analiza gry przeciwnika (indywidualna, zespołowa)	
3	Tworzenie planu gry i przygotowania do meczu	
4	Realizacja planu przygotowania meczu	
5	Odprawa przedmeczowa	

## XII. Warsztaty praktyczne

Lp.	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)	Liczba godzin 30
1	Przygotowanie konspektów zajęć treningowych.	
2	Samodzielne prowadzenie fragmentów oraz całych jednostek treningowych o zadanym akcencie i celach.	





# PZKosz

POLSKI ZWIĄZEK KOSZYKÓWKI  
 ul. Siedmiogrodzka 9, 01-204 Warszawa  
 Tel./fax. +48 22 836 38 00  
 www.pzkosz.pl, pzkosz@pzkosz.pl  
 NIP: 527-20-43-457, REGON: 000866604, KRS: 0000033466

## Przykładowy harmonogram sesji:

DATA	GODZ.	CZAS	TEMAT	WYKŁADOWCA	MIEJSCE
	16.00 - 17.30	1,5 h			
	17.45 - 19.15	1,5 h			
	19.15		KOLACJA		
	20.00 - 21.00	1 h			
	8.00		ŚNIADANIE		
	8.30 - 10.00	1,5 h			
	10.15 - 11.45	1,5 h			
	12.00 - 13.30	1,5 h			
	13.30		OBIAD		
	14.30 - 16.00	1,5 h			
	16.15 - 17.45	1,5 h			
	18.00 - 19.30	1,5 h			
	19.30		KOLACJA		
	20.30 - 21.30	1 h			
	8.00		ŚNIADANIE		
	8.30 - 10.00	1,5 h			
	10.15 - 11.45	1,5 h			
	12.00 - 13.30	1,5 h			
	13.30		OBIAD		
	14.30 - 16.00	1,5 h			

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR OFICJALNY



SPONSOR



PARTNER KOSZYKÓWKI 3x3



PARTNERZY TECHNICZNI



OFICJALNA WODA



PARTNERZY

